

## Notfall-Kontakt und Ressourcen

Die folgenden Seiten dienen als unterstützende Handreichung für alle Personen des Awarenesssteams und der konkreten Veranstaltung. Es soll also auch als Hilfestellung an Theken- und Kassenpersonal sowie Schutzkräfte weitergegeben werden.

<b>Notruf Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>

Kategorie	Name der Organisation	Kontakt	Erreichbarkeit	Ort	Anmerkung (Sprachen)
Medizinische Soforthilfe	Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117	durchgängig	Mönchebergstr. 41-43/Haus C, Ebene 6 34125 Kassel	
Medizinische Soforthilfe	Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Klinikum	0561 980-5500	durchgängig	Zentrum für Frauen- und Kindermedizin Klinikum Kassel   Haus F Mönchebergstr. 41-43   34125 Kassel	
Medizinische Soforthilfe	Apothekennotdienst	01801 555 777 9317	durchgängig	Über-Regional	
Medizinische Soforthilfe	Giftnotruf (Mainz)	06131 19 24 0	durchgängig	Hessen	
Medizinische Soforthilfe	Krankentransport	0561 19222	durchgängig	Kassel	
Medizinische Soforthilfe	Zahnärztlicher Notdienst für Kassel und die Region	0180 5607011	durchgängig	Kassel	
Depression und psychische Krise	Vitos Klinik Bad Wilhelmshöhe der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP)	0561 31006311055	durchgängig	Kassel	Bitte lassen Sie sich an den AVD der Kinder- und Jugendpsychiatrie weiterleiten.
Depression und psychische Krise	Telefonseelsorge	0800 11 10 11 1 0800 11 1 02 22	durchgängig	Über-Regional	Kirchliche Träger
Depression und psychische Krise	Muslimisches SeelsorgeTelefon	030 443 509 821	durchgängig	Über-Regional	religiöser Träger  Deutsch Dienstags: auch Türkisch Nach Termin-Absprache auch Beratung auf Arabisch, Türkisch, Kurdisch, Urdu, Bengalisch, Persisch, Marokkanisch, Englisch. Französisch, Bosnisch

Depression und psychische Krise	Telefon Doweria	030 440 308 442	durchgängig	Über-Regional	Russisch
Depression und psychische Krise	Helpline Ukraine	0800 500 225 0	Mo-Fr 14-17 Uhr	Über-Regional	Telefonische Beratung auf Ukrainisch und Russisch für Kinder, Jugendliche, Eltern und Angehörige
Depression und psychische Krise	Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche	0800 1110333 oder 116117	durchgängig	Über-Regional	Deutsch
Depression und psychische Krise	Krisenchat für Menschen unter 25 Jahren	Chat per Whatsapp oder SMS: +49 157 359 98 143	durchgängig	Über-Regional	Deutsch
Depression und psychische Krise	Elterntelefon „NummerGegenKummer“	0800 11 10 55 0 + Chat möglich	Mo-Fr 9-17 Uhr Di und Do 9-19 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Depression und psychische Krise	Deutsche Depressionshilfe	0800 / 33 44 533	Mo, Di, Do: 13:00-17:00 Uhr Mi, Fr: 08:30-12:30 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Essstörung	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	0221 89 20 31	Mo-Do: 10-22 Uhr Fr-So: 10-18 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Kinder & Jugendliche mit Behinderung/chronischer Krankheit	Kindernetzwerk e.V.	06021 12030	Montag-Freitag: 9-18 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Gewalt/ sexualisierte Gewalt	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000 11 60 16 + Chat von 12-20 Uhr	durchgängig	Über-Regional	Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch, Kurdisch, Rumänisch, Polnisch, Russisch, Albanisch, Bulgarisch, Serbisch, Ukrainisch, Vietnamesisch, Chinesisch, Farsi/Dari, Arabisch
Gewalt/ sexualisierte Gewalt	Notruf für vergewaltigte Frauen/Mädchen	0561 77 22 44	durchgängig	Über-Regional	Deutsch
Gewalt/ sexualisierte Gewalt	Vertrauliche Spurensicherung	0561 980-5001	durchgängig	Klinikum Kassel Zentrale Notaufnahme ZNA   Haus 2 Mönchebergstr. 41-43	Beweissicherung nach Vergewaltigung (alle Geschlechter)
Gewalt/ sexualisierte Gewalt	Lara – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen	216 88 88	Montags-Freitags: 9-24 h	Über-Regional	Beratung unabhängig von Sprache und Beeinträchtigung
Gewalt/ sexualisierte Gewalt	Hilfetelefon Gewalt An Männern	0800 1239900	Mo-Do: 08-20 Uhr Fr: 08-15 Uhr	Über-Regional	Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch, Kurdisch, Rumänisch, Polnisch,


					Russisch, Albanisch, Bulgarisch, Serbisch, Ukrainisch, Vietnamesisch, Chinesisch, Farsi/Dari, Arabisch
Gewalt/sexualisierte Gewalt	Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	Mo, Mi und Fr: 9-14 Uhr Di und Do: 15-20 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Gewalt/sexualisierte Gewalt	Weisser Ring	116 006	durchgängig	Über-Regional	Deutsch
Beratung und Unterstützung	Frauenhaus Kassel	0561 89 88 89	durchgängig	Kassel	
Beratung und Unterstützung	Frauenhaus Landkreis Kassel	0561 49 10 19 4	durchgängig	Kassel	
Beratung und Unterstützung	Schwanger und keiner darf es erfahren: Vertrauliche Geburt	0800 40 40 02 0	durchgängig	Über-Regional	Deutsch
Beratung und Unterstützung	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	<a href="https://www.bioeg.de/service/infotelefone/">https://www.bioeg.de/service/infotelefone/</a>		Über-Regional	Essstörung Sucht & Drogen HIV/Aids
Beratung und Unterstützung	Kindernetzwerk e.V.	06021 12030	Montag-Freitag: 9-18 Uhr	Über-Regional	Kinder & Jugendliche mit Behinderung/ chronischer Krankheit
Beratung und Unterstützung	Mann wird Vater	0561 93781981		Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel	
Beratung und Unterstützung	Männerhilfetelefon	0800 1239900	Montag bis Donnerstag 08:00 - 20:00 Uhr Freitag 08:00 - 15:00 Uhr	Über-Regional	Männer und Jungen
Beratung und Unterstützung	Diversicon – Offene Beratung	030 235 279 98	Montag: 10-12:30 Uhr Mittwoch: 14-16:30 Uhr	Über-Regional	Neurodivergenz
Beratung und Unterstützung	Frauen informieren Frauen FiF e.V.	Fon: 0561-893136, Mail: <a href="mailto:info@fif-kassel.de">info@fif-kassel.de</a>		Kassel	Fachberatungsstelle gegen häusliche Gewalt für Frauen*
Beratung und Unterstützung	Aids-Hilfe Kassel e.V.			Kassel	0561 97975910 <a href="mailto:info@kassel.aidshilfe.de">info@kassel.aidshilfe.de</a>
Beratung und Unterstützung	eigenMächtig e.V.	0561-20 19 18 80 <a href="mailto:info@eigenmaechtig.de">info@eigenmaechtig.de</a>		Kassel	Beratung und ambulante Unterstützung für Frauen und Trans*
Queer	Dissens – Interventionen für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt	Auflistung von Beratungsstellen: <a href="http://www.interventionen.dissens.de/fuer-jugendliche/links-anlaufstellen">www.interventionen.dissens.de/fuer-jugendliche/links-anlaufstellen</a>			Anlaufstellen für queere Jugendliche
Queer	Intergeschlechtliche Menschen e.V.	0160 9573 1572 Auch SMS & Messenger-Apps	Dienstag: 11-14 Uhr Donnerstag: 16-20 Uhr	Über-Regional	Deutsch
Queer	GLADT e.V. Insbesondere für Menschen, die Mehrfachdiskriminierung erfahren	030 587 684 9300	Nach Vereinbarung	Über-Regional	Deutsch, Türkisch, Farsi, Sorani (Kurdisch), Russisch, Georgisch, Dänisch, Englisch – Bei Bedarf mit Dolmetscher*innen

Queer	LGBT+ Helpline	0800 133 133	Montag-Donnerstag: 19-21 Uhr	Über-Regional	
Queer	Queeres Zentrum	<a href="https://queereszentrumkassel.de/">https://queereszentrumkassel.de/</a>		Kassel	
Queer	Queer & Young	01575 2913716 <a href="mailto:queerandyoung-kassel@gmx.de">queerandyoung-kassel@gmx.de</a>		Kassel	queeres Jugendzentrum für Menschen zwischen 9 und 27 Jahren
Ableismus	Stiftung Anerkennung und Hilfe Auflistung verschiedener Beratungsstellen	<a href="http://www.stiftung-erkennung-und-hilfe.de/DE/Infos-fuer-Betroffene/Anlauf-und-Beratungsstellen/anlauf-und-beratungsstellen.html">www.stiftung-erkennung-und-hilfe.de/DE/Infos-fuer-Betroffene/Anlauf-und-Beratungsstellen/anlauf-und-beratungsstellen.html</a>			
Ableismus	EUTB Teilhabeberatung, Auflistung verschiedener Beratungsstellen	<a href="http://www.teilhabeberatung.de/de-is/artikel/weitere-beratungsangebote">www.teilhabeberatung.de/de-is/artikel/weitere-beratungsangebote</a>			
Rassismus	Entknoten – Beratungsstelle gegen Alltagsrassismus und Diskriminierung	Whatsapp: 01525 603 47 47		Über-Regional	
Rechte Gewalt	Mobile Opferberatung	0345 / 2267100 0391 / 6207752 03901 / 306431		Über-Regional	
Diskriminierung	Auflistung verschiedener Beratungs-Stellen	<a href="http://www.verband-brq.de/beratung/#beratungsstellen">www.verband-brq.de/beratung/#beratungsstellen</a>			Mehrsprachig
Diskriminierung	Response:	<a href="mailto:kassel@response-hessen.de">kassel@response-hessen.de</a> 069-348770530			Beratung für Betroffene von rechter, rassistischer, antisemitischer, antimuslimischer oder antiziganistischer Gewalt:
Antisemitismus	OFEK Beratung	0800 664 52 68 0176 458 755 32 Auch per Chat	Montag: 16-18 Uhr Di und Do: 10-12 Uhr Mittwoch, Freitag: 12-14 Uhr	Über-Regional	Deutsch, Englisch, Hebräisch, Russisch
Migration & Flucht	Agisra e.V.	0221 124019 / 1390392	Terminvereinbarung, telefonische Sprechzeiten: Mo, Di, Do: 10-15 Uhr	Über-Regional	Auf der Muttersprache der Anrufenden, evtl. mit Dolmetscher*innen
Migration & Flucht	Pena.ger, bundesweite Online-Beratungstelle für Geflüchtete	<a href="mailto:pena.ger@yahoo.com">pena.ger@yahoo.com</a>			

Eine kleine Anleitung zu "Skills" um starker Anspannung oder Hochstress entgegenwirken zu können. Hier gilt es zu beachten, dass natürlich im ersten Schritt eine betroffene Person gefragt werden sollte, ob sie weiß, was ihr hilft, bevor andere Skills versucht werden. Eine ausführliche Sammlung mit unterschiedlichstem Fokus ist unter <https://stress-skills.de/skills-liste> einsehbar.

## Skills Liste

🧠 Gedankliche Skills (also was du im Kopf tun kannst)	
<p><b>5-4-3-2-1-Methode</b></p> <p><b>Ziel:</b> Den Moment bewusst wahrnehmen – das beruhigt dein Nervensystem.</p>	<p><b>So geht's:</b> Zähle innerlich auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5 Dinge, die du siehst</li> <li>● 4 Dinge, die du hörst</li> <li>● 3 Dinge, die du fühlst (z. B. Kleidung auf der Haut)</li> <li>● 2 Dinge, die du riechst</li> <li>● 1 Sache, die du schmeckst oder magst</li> </ul>
<p><b>Sicherer Ort</b></p> <p><b>Ziel:</b> Einen inneren Rückzugsort schaffen, der sich gut anfühlt.</p>	<p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und ruhig fühlst (z. B. ein Wald, dein Bett, ein Ort am Meer).</li> <li>● Denk an Gerüche, Farben, Geräusche dort.</li> <li>● Atme ruhig ein und aus, während du dir diesen Ort vorstellst.</li> </ul>
<p><b>Gedankenstopp</b></p> <p><b>Ziel:</b> Grübelschleifen oder Panik unterbrechen.</p>	<p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sag innerlich oder laut „Stopp!“</li> <li>● Dann richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes (z. B. einen Gegenstand, deinen Atem oder eine einfache Aufgabe).</li> </ul>
<p><b>Innerer Fernseher</b></p> <p><b>Ziel:</b> Raus aus dem belastenden Gedanken, rein in einen neuen „Kanal“.</p>	<p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stell dir vor, dein Kopf ist wie ein Fernseher.</li> <li>● Der aktuelle Gedanke ist ein unangenehmer Sender.</li> <li>● Stell dir vor, wie du umschaltest – auf einen besseren „Kanal“ (z. B. einen schönen Moment, Musikvideo, lustigen Film).</li> </ul>
<p><b>ABC-Spiel zur Ablenkung</b></p> <p><b>Ziel:</b> Die Aufmerksamkeit ganz bewusst umlenken.</p>	<p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Denke dir zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Tier, Essen oder Namen – das hilft beim Umlenken:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A = Affe, B = Banane, C = Chamäleon usw.</li> </ul> </li> </ul>

 **Körperliche / physische Skills (was du mit dem Körper tust)**

**Bewegung oder Druck**

**Ziel:** Spannung abbauen.

**So geht's:**

- Mach ein paar Kniebeugen, Hampelmänner oder spann deinen Körper fest an und lass wieder locker.
- Oder drücke deine Hände gegeneinander oder gegen eine Wand.
- Auch festes Umarmen eines Kissens hilft.

**4-7-8-Methode (Atemübung)**

**Ziel:** Beruhigt Herzschlag und Nervensystem.

**So geht's:**

- Einatmen: 4 Sekunden - Luft anhalten: 7 Sekunden - Ausatmen: 8 Sekunden
- Wiederhole das 4–5 Mal

**Etwas in den Händen halten**

**Ziel:** Nervosität ablenken und Hände beschäftigen.

**So geht's:**

- Einen Igelball drücken, ein Gummiband ziehen, mit einem Glibber-Spielzeug spielen oder Knete kneten.

**Körper-Rubbeln mit rauem Stoff**

**Ziel:** Starke Hautreizung spüren, um sich auf die eigene Körperwahrnehmung zu konzentrieren.

**So geht's:**

- Nimm einen rauen Waschlappen, ein Handtuch oder die Kleidung.
- Reibe damit Arme, Beine oder Hände kräftig ab.
- Spüre bewusst den Druck und die Reibung auf deiner Haut.
- Atme dabei ruhig.

**Balance halten – auf einem Bein stehen**

**Ziel:** Konzentration auf den Körper lenkt von starken Gefühlen ab.

**So geht's:**

- Stelle dich gerade hin und hebe ein Bein an.
- Versuche, das Gleichgewicht zu halten – evtl. mit leichtem Wackeln.
- Wechsle die Seiten.
- Spüre deine Muskeln, deinen Stand, deinen Atem.

 **extreme Reize bei Hochspannung**

**Extrem saures oder scharfes Essen**

**Ziel:** Schärfe erzeugt starken Reiz im Mund – zieht die Aufmerksamkeit aus dem Kopf zurück in den Körper.

**So geht's:**

- Ein Center-Shock oder Ingwer-Bonbon lutschen oder etwas scharfes Essen zu dir nehmen.
- Achte darauf nicht zu viel in den Mund zu nehmen und es ggfs. nicht zu verschlucken.

**Starker Geruch**

**Ziel:** Reiz über die Nase bringt dich zurück in den Moment.

**So geht's:**

- Rieche kurz an einem Riechfläschchen mit z. B. Riechsalz, Tiger Balm, Franzbranntwein oder Zitrusöl.
- Achtung: kann „wachrütteln“ oder sogar Tränen in die Augen treiben.

**extreme Geräusche oder Musik**

**Ziel:** Lärm oder harte Musik als kontrollierter Reiz.

**So geht's:**

- Kopfhörer auf und laut Musik hören.
- Zudem kannst du laut einen Schlüsselsatz sagen z. B. „STOPP!“ oder „Ich bin hier!“.